

Nutrição e Dietética

Programa de Formação

Objetivos

No final da ação de formação o/a participante é capaz de:

1. Reconhecer os princípios da nutrição e alimentação.
2. Classificar os constituintes alimentares e as suas funções.
3. Aplicar os princípios fundamentais da dietética na confeção de diferentes tipos de dietas.
4. Aplicar as regras da nutrição e dietética na composição de ementas saudáveis

Síntese Programática

1. Nutrição e alimentação
2. Funções da alimentação
3. Nutrientes e Metabolismo
5. Roda dos alimentos e grupos alimentares
6. Alimentação equilibrada
7. Principais erros alimentares
8. Necessidades diárias de nutrientes
9. Princípios fundamentais da dietética
10. Principais tipos de dieta
11. Terapêuticas
12. Dieta para a infância
13. Dieta para os idosos
14. Composição de ementas saudáveis

Destinatários

- Ativos/as empregados/as
- Ativos/as desempregados

Condições de Acesso

- Idade igual ou superior a 18 anos
- Ativos/as empregados/as detentores/as de habilitações
≥ 2º ciclo do ensino básico
- Ativos/as desempregados detentores/as de habilitações
≥ ensino secundário, 2 por ação de formação, mediante confirmação prévia da entidade formadora

Os/as formandos/as que já se encontrem certificados numa UFCD não poderão frequentar a mesma

Observações

A GTI reserva-se o direito de alterar o local de realização, cancelar ou adiar a formação, por razões alheias à sua vontade. Limite máximo de participantes por ação é 20.

Duração: 25 horas

Pontos de crédito: 2,25

Código: 3315

Nível: Nível QNQ 2/4

Horário

Horário: 3ª das 18:30 às 22:30

Datas: 13, 22,29 de mar e 5,12,19 de abril

Local realização



António Rodrigues Sampaio

Escola Básica António Rodrigues Sampaio

Av. João Paulo II 388, 4740-532 Marinhãs

Telefone: 253 960 210

e-mail: agrupamento@marinhãs.org

Recursos

Será entregue “kit de formação” (capa, folhas, e caneta)

Será disponibilizada a documentação de suporte à formação.

Avaliação

Aos/às formandos/as aprovados será atribuído gratuitamente um certificado de qualificações

O sistema e os critérios gerais de avaliação e certificação, estão consagrados na Portaria nº 283/2011 de 24 de outubro

